

## Une spiritualité du terroir et de la marche

# PLUS PROCHE LA VIE

Chantal BERHIN

Depuis le début de la crise sanitaire, le "local" a la cote en matière de loisirs verts, et la marche figure parmi les moyens privilégiés pour découvrir les trésors proches. À quels besoins ces pratiques répondent-elles ? Quelles valeurs révèlent-elles ?

« **L**a pandémie m'a encore davantage poussé dehors à la découverte de notre environnement. Avec ma compagne, j'apprends le nom des arbres, moi pour qui un arbre, c'était... un arbre ! Ce qui est proche peut être rempli de beauté. Cette beauté, je la regarde particulièrement au travers de mon appareil photo. Au retour, je partage. Mais il faut en même temps veiller à rester en relation avec son conjoint. Sortir et marcher par tous les temps est l'occasion de se rappeler que l'homme est petit, que la nature a ses lois et que nous en faisons partie. On voit où la violation de ces évidences a conduit, si tant est que la pandémie s'est développée dans un contexte de non-respect de l'environnement. »

Michel habite dans le sud de la province de Namur, en bordure de la région appelée la Calestienne. Syndicaliste retraité, il a vécu davantage en ville qu'à la lisière des bois. Avec sa compagne, fille d'un bûcheron en Ardenne habituée à la vie au grand air, il part très souvent en randonnée, non loin de chez eux, appareil photo en bandoulière. Pour lui, la proximité est un choix d'avenir qui l'oblige à repenser à ses valeurs, à les mettre en pratique et à prendre de la distance par rapport à la course incessante d'une certaine vie d'avant. Il remet aussi en cause l'habitude de partir loin en vacances.

### SI JOLIE BELGIQUE

Les Belges, covid-19 oblige, ont remis en question l'adage selon lequel l'herbe est plus verte chez ses voisins. Ils s'aperçoivent que « *la Belgique, c'est joli* ». Forêts, rivières, chemins de randonnée et patrimoine régional n'ont jamais eu autant de succès. Et pour découvrir ces lieux, les moyens de déplacement *slow*, principalement la marche, ont retrouvé les faveurs des touristes d'un jour ou des simples promeneurs. Alors, s'agit-il d'un effet de mode ou bien a-t-on profité de cette fenêtre ouverte pour opérer une remise en question durable de ses valeurs de vie ?

Chaque samedi sur La Une, l'émission *Les Ambassadeurs* fait découvrir la Belgique en donnant la part belle à ses plus jolis coins, à ses habitants et aux spécialités gourmandes de l'endroit. Ces derniers mois, certaines de ces émissions ont intéressé plus de deux cent mille spectateurs, à qui les réalisateurs proposent de faire à leur tour ces excursions, avec « un carnet d'adresses hyper pratique, des conseils de balades et

*des cartes* ». Sa présentatrice, Armelle, dans une interview publiée dans le magazine *Télépro* (28 janvier 2021), attribue les clés de ce succès à l'envie qu'éprouvent les gens de sortir de chez eux, particulièrement en ce temps de pandémie. « *Ils ont besoin de respirations, de balades, d'idées de sorties, remarque-t-elle. Moralement, cette émission fait un bien fou !* »

### TOURISME LOCAL

Le facteur proximité, très présent dans *Les Ambassadeurs*, joue un grand rôle dans la popularité de l'émission. De nombreux téléspectateurs conquis - plutôt des adultes de quarante ans et plus - affirment découvrir et goûter réellement un tourisme local, à défaut de pouvoir s'envoler vers des destinations lointaines. On dirait que ce qui fait nécessité et qui pourrait être vécu comme une punition - ne pas quitter son territoire - devient un objectif recherché et apprécié.

D'autres émissions, comme *Le Jardin extraordinaire* ou les séquences *Vivre ici*, surfent également sur cette vague. En outre, l'initiative *Visit Wallonia* a permis à soixante mille familles de bénéficier gratuitement d'un *pass* pour des attractions et des séjours en Wallonie. Étant donné les fermetures de nombreuses activités, l'offre sera prolongée jusqu'à fin avril 2021 et sera sans doute rééditée avec une nouvelle distribution pour d'autres bénéficiaires dans le courant de l'année, lorsque les mesures sanitaires le permettront.

### LE SCEAU DE L'AUTHENTIQUE

L'intérêt pour le *proche de chez soi* se vérifie aussi dans le succès, auprès des Belges, des séjours dans des gîtes et des chambres d'hôtes situés en Belgique. Mis à part les grands gîtes difficiles à louer à cause de leur surcapacité et de l'interdiction de rassemblement, ces logements ont affiché un taux d'occupation record pendant les récentes périodes de congé. « *Certains de nos hôtes, constate Valérie, propriétaire de l'un d'entre eux dans le Condroz, viennent des environs. Ils disent découvrir une région magnifique, proche de leur lieu de vie et quasi inconnue jusqu' alors.* » Succès grandissant aussi pour les *Plus Beaux Villages de Wallonie*, au nombre de trente, que l'on peut arpenter, aidés par des brochures didactiques. L'initiative n'est pas nouvelle, mais elle a trouvé un écho particulier ces douze derniers mois.



© Adobe stock

## PROMENADE.

La pandémie l'a favorisée, tout comme la plongée en soi et le décrochage du quotidien.

Le psychothérapeute Pierre-Yves Brissiaud s'interroge : « Pourquoi marche-t-on ? Est-ce pour faire le vide ? Tout oublier ? Ou bien se rappeler ? » Selon lui, marcher, c'est revenir à soi, recréer une intimité personnelle, engager un dialogue entre l'être extérieur et l'être intérieur. On connaît les bienfaits de la marche pour entretenir sa forme physique, moins ceux sur la santé psychique. « En marchant, souligne-t-il, on se retrouve relié au ciel et à la terre, les pieds prennent racine et la tête s'évade vers le haut. Il y a une dimension de quête spirituelle dans la marche. » Les réflexions changent de nature et deviennent plus existentielles.

## TRANSCENDANCE PROFANE

De son côté, David Le Breton, sociologue et auteur de plusieurs livres sur le sujet, considère que la marche est « une plongée en soi (...), un décrochage des soucis du quotidien. Elle réconcilie la vie contemplative et le mouvement physique, la pensée et l'effort, l'intériorité et le souci constant du terrain, l'attention à l'environnement et aux autres ». De ces « moments de transcendance profane, cette irruption d'un sacré intime », on perçoit des traces dans les témoignages de marcheurs et marcheuses. Pour Pierre-Henry Coûteaux, qui en fait l'éloge dans un dossier intitulé *Au rythme de l'humain*, « la vie est un voyage. Comme tout voyage, il est nécessaire de faire des provisions. La marche en est un des viatiques ». Certaines personnes se manifestent sur les réseaux sociaux, en postant des photos, en partageant leurs découvertes et parfois des réflexions philosophiques. Comment la pandémie a-t-elle influencé leur comportement ou leurs habitudes lorsqu'il s'agit de prendre l'air ? Les valeurs auxquelles ils se sont accrochés ont-elles changé par rapport à

celles d'avant ? Qu'ont-ils appris en restant dans une sphère proche de chez eux ?

Sophie, formatrice, vit seule dans sa maison en Famenne. Pour son plaisir ainsi que pour des raisons médicales, elle marche tous les jours. « J'avais peur de me lasser de faire toujours le même tour et de voir les mêmes choses autour de chez moi, explique-t-elle. Mais je me suis attachée à observer la croissance des arbustes, la floraison d'un buisson, ou encore ce poteau électrique recouvert de lierre qui attire des dizaines d'oiseaux piailliers. Progressivement, j'ai élargi mes circuits de promenades, avec toujours le sentiment de découvrir du neuf. J'ai amélioré la qualité de ma présence au vivant et mis en pratique l'émerveillement, qui donne de la vie à la vie. Avant, j'avais déjà la faculté de m'émerveiller. Cette valeur est devenue encore plus importante aujourd'hui. Je cultive aussi la simplicité. J'apprends à aimer cette capacité à déceler et célébrer ce qui est beau dans les choses apparemment banales, sans craindre le jugement des autres. Je me sens ajustée à moi-même. » ■

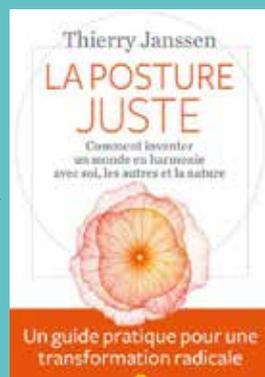


David LE BRETON, *Marcher la vie. Un art tranquille du bonheur*. Paris, Métailié, 2020. Prix : 10€. Via L'appel : - 5% = 9,5€.

Pierre-Yves BRISSIAUD, *Marche et méditation, un chemin vers soi*, Archamps, Jouvence, 2017. Prix : 9,79€. Via L'appel : - 5% = 9,31€.

*Au rythme de l'humain. Aller vite, pour quoi faire ?* Namur, Nouvelles Feuilles Familiales, Dossiers 131, 2020. Prix : 12€. Pas de remise.

Au-delà  
du corps



## SA JUSTE PLACE

En ces temps de crise tant individuelle que collective, comment adopter la « posture juste » permettant de vivre en harmonie avec soi, les autres et la nature ? Selon Thierry Janssen, cela passe par l'identification de ses névroses et l'examen de leurs origines. Il étudie cinq traits

de caractère – schizoïde, oral, masochiste, psychopathe, rigide – et donne quelques pistes pour « revenir au corps » et atteindre l'éveil spirituel qui passent notamment par la méditation. (M.P.)

Thierry JANSSEN, *la posture juste*, Paris, L'iconoclaste, 2020. Prix : 23,95€. Via L'appel : - 5% = 22,76€.